

Dzień	08.paź.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	--- Chleb razowy pszenno żytni 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g , papryka 70g, sałata masłowa 10g	Energia: 2436 kcal, Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 309g w tym cukry 67g, błonnik 25g, sól 6,4g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, , sałata 10g + ogórek 70g		Herbata 250ml	
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml		
Laktobezwawa	Kiwi 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata masłowa 10g	Energia: 2424kcal, Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukry 65g, błonnik 26g, sól 6,4g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g		Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Kiwi 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata masłowa 10g	Energia: 2662kcal, Białko 113, Tłuszcze 92g w tym nasycone 30,5, węglowodany 362g w tym cukry 87g, błonnik 26g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g		Herbata 250ml	
Niska Tłuszczowa	Kiwi 1 szt. + budyń 250g [1/6]		Sok warzywny 300ml [8]	
	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g	Energia: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlna 50g [1/5/8-10] , miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g , sałata 10g		Herbata 250ml	
Cukrzyca	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
	Jogurt 100g [6]	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , papryka 70g, sałata masłowa 10g	Energia: 2340 kcal, Białko 102, Tłuszcze 94g w tym nasycone 27, węglowodany 276g w tym cukry 74g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + ogórek 70g Herbata rumiankowa 250ml Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
Dług. Pch. a. Zębalowy	Kiwi 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g	Energia: 2284kcal, Białko 110, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlna 50g [1/5/8-10] , miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g , sałata 10g		Herbata 250ml	
Mielona	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g - siekane , sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g	Energia: 2477 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 28, węglowodany 321g w tym cukry 82g, błonnik 27g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor b/s 70g		Herbata 250ml	
Bogata Energetyczna	Banan 1 szt 120-150g		Sok warzywny 300ml [8]	
	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , papryka 50g, sałata masłowa 10g	Energia: 2439 kcal, Białko 110, Tłuszcze 93g w tym nasycone 30,6, węglowodany 295g w tym cukry 76g, błonnik 28g, sól 6,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
MATA	Kiwi 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g [1/2/8]	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8]	Energia: 1956kcal, Białko 106, Tłuszcze 77g w tym nasycone 13,7, węglowodany 210g w tym cukry 40g, błonnik 23g, sól 4,3g
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chlorogeniczna porażeniowa	Jogurt naturalny 100g [6]		Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]	
	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Seler na parze z oliwą z oliwek 150g [8]	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 30g [1/2/5/7-10] , dżem brzoskwiowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g	Energia: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 1 szt.		Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki